

OBSAH

DOBŘE ZNÁMKY

S MINIMEM NÁMAHY!

Učení bez konce?	7
Mozkem a srdcem	8
Odpočinek osvěží	9
Jen žádnou paniku!	10
Co ti jde ještě na nervy	10

KTERÝ TYP UČENÍ TI NEJVÍC VYHOVUJE!

<i>Proveř svoje silné stránky</i>	12
<i>A tady jsou výsledky</i>	14

MÁŠ SPRÁVNÝ BIORYTMUS!

Plánování času	19
----------------	----

CELÝ DEN VE ŠPIČKOVÉ FORMĚ

06.00: Psssst!	
Všechno ještě spí!	20
06.30: Hybaj z postele!	20
07.00 – 08.00: Poslední opáčko	21
09.30: Příprava na vrcholné výkony	22
10.00 – 11.00: Brainstorming	22
12.30: Udělej si přestávku	23
13.30: Sportem proti lenosti	23
14.00 – 15.30: Co se naučíš teď, už nikdy nezapomeneš	24
16.00: Bolesti, polev!	25

17.30 – 19.00:

Ve vrcholné formě	25
19.30: Všechny smysly v pohotovosti	25
22.00/23.00: Dobrou noc!	27

HON NA ZLODĚJE ČASU

Čas pro plán A, B a C	29
AAA – tři nej- pro tvůj timing	30
<i>Pauza! Víš, jak jsou nařízeny tvoje vnitřní hodiny?</i>	32
<i>Řešení</i>	34

UDĚLEJ SI MÍSTO!

Organizovaný pořádek	37
----------------------	----

KAM JSEM TO JENOM...!

Krok číslo 1: Stanovení cíle	39
Krok číslo 2: Co všechno máš na psacím stole	40
Krok číslo 3: Přízněj barvu	42
Pět chytrých rad, jak správně uklízet	43

ÚPLNÁ HRAČKA!

Učební strategie pro všechny případy	47
---	----

MATIKA A SPOL.

Rady, jak se učit matematicko- přírodovědné předměty	48
---	----

Učení vzorců	48	SLOUŽEŠ SE PROSÍM!	83
Pamatování si čísel	49	Správná vzpruha pro koncentraci	83
SLOVÍČKA A SPOL.		<i>Jak zvýšit schopnost koncentrace</i>	84
Rady, jak se učit cizí jazyky a češtinu	52	Boj proti zabijákům	
Biflování slovíček	52	koncentrace	85
Koukej se koukat!	54	Trénink na špičkové výkony	88
Nastraž uši!	55	RELAXUJ!	91
Vyrob si plakáty!	55	Naprosté uvolnění	91
Vymýšlej si příběhy!	56	SOS tipy – Jak při písemkách zachovat klid	94
Vyzraj na gramatiku rýmem!	56		
DĚJEPIS & SPOL.	58	UČITELÉ...	97
Rady, jak se učit		...neznámé bytosti	97
„vědomostní“ předměty	58	Malá typologie učitelů	98
Kreativní čmáranice	58	SPRÁVNÁK	98
Jak vytvořit myšlenkovou mapu	62	DIKTÁTOR	100
ČTENÍ, UČENÍ, ZKOUŠENÍ	66	NUDNÝ PATRON	102
Zběžné čtení	66	ZMATKAŘ	104
Diktafon, prosím!	69	NERVÁK	106
K tabuli!	69	SPORTOVEC	108
ŠPRTÁNÍ JAKO V RÁJI	70	HLAVNĚ NEROZČILOVAT!	110
Rady, jak by mělo vypadat tvoje učební prostředí	70	Jak si poradit se strašnými učiteli	111
Zhluboka dýchej!	70	NEJLEPŠÍ VÝMLUVY	118
Budiž světlo!	70	KONEC DOBRÝ...	122
Prosím nerušit!	71		
Zapojit všechny smysly není nesmysl!	72		
Udělej si přestávku!	73		
DOKÁŽEŠ TO!	77		
Konec nerváků před písemkou!	77		
DOKONALÁ PŘÍPRAVA	78		
Rychlý recept pro lenochy	80		
<i>Správný tabák –</i>			
<i>– poloviční vítězství!</i>	81		